کھیرے کے بارے بارہ حقائق

1. کھیرے میں زیادہ تر وٹامنز ہوتے ہیں جن کی آپ کو روزانہ ضرورت ہوتی ہے، صرف ایک کھیرے میں وٹامن بی1، وٹامن بی2، وٹامن بی3، وٹامن بی5، وٹامن بی6، فولک ایسڈ، وٹامن سی، کیلشیم، آئرن، میگنیشیم، فاسفورس، پوٹاشیم اور زنک ہوتا ہے۔

2. دوپہر میں تھکاوٹ محسوس کرتے ہیں تو، نمک مسالہ لگا کر ایک کھیرا کھا لیں۔ کھیرے بی وٹامنز اور کاربوہائیڈریٹس کا ایک اچھا ذریعہ ہیں جو کہ فوری پک می اپ فراہم کرسکتے۔

3. شاور کے بعد آپ کے باتھ روم کے آئینے دھندلے سے گئے ہیں؟ آئینے کے ساتھ کھیرے کے ٹکڑے کو رگڑنے کی کوشش کریں، یہ

دھند کو ختم کرے گا اور ایک آرام دہ، سپا جیسی خوشبو فراہم کرے گا۔

4. کیا گربس اور سلگس آپ کے پودے لگانے کی کیاریوں کو برباد کر رہے ہیں؟ ایک چھوٹے ٹن پاٹ میں چند سلائسز کھیرے کے رکھیں اور آپ کا باغ پورے موسم میں کیڑوں سے پاک رہے گا۔ کھیرے میں موجود کیمیکل ایلومینیم کے ساتھ رد عمل ظاہر کرتے ہیں تاکہ انسانوں کو ناقابل شناخت خوشبو ملے لیکن باغیچے کے کیڑوں کو دیوانہ بنا دیا جائے اور وہ علاقے سے بھاگ جائیں۔

5. کھیرے میں موجود فائٹو کیمیکلز آپ کی جلد میں کولیجن کو سخت، بیرونی تہہ کو مضبوط بنانے اور سیلولائٹ کی نمائش کو کم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔ جھریوں پر بھی بہت اچھا کام کرتا ہے.

6. ہینگ اوور یا خوفناک سر درد سے بچنا چاہتے ہیں؟ سونے سے پہلے کھیرے کے چند ٹکڑے کھائیں اور تازہ دم ہو کر اٹھیں اور سر درد سے پاک رہیں۔ کھیرے میں کافی مقدار میں شوگر، وٹامن بی اور الیکٹرولائٹس موجود ہوتے ہیں جو جسم کے ضائع ہونے والے ضروری غذائی اجزا کو بھر دیتے ہیں، ہر چیز کو توازن میں رکھتے ہوئے، ہینگ اوور اور سر درد دونوں سے بچتے ہیں.

7. کھیرے کو صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے اور اکثر یورپی لوگوں، تاجروں اور ایکسپلوررز کی طرف سے فاقہ کشی کو روکنے کے لیے فوری کھانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

8. ایک اہم میٹنگ یا نوکری کے انٹرویو کے لیے جا رہے ہیں اور آپ کو احساس ہو کہ آپ کے پاس اپنے جوتے پالش کرنے کے لیے کافی وقت نہیں ہے؟ تازہ کٹی ہوئی ککڑی یا کھیرے کو جوتے پر رگڑیں، اس کے کیمیکلز ایک تیز اور پائیدار چمک

فراہم کریں گے جو نہ صرف بہت اچھی لگتی ہے بلکہ پانی کو بھی دور کرتی ہے۔

9. دباؤ میں ہیں اور مساج، چہرے یا سپا میں جانے کے لیے وقت نہیں ہے؟ ایک پوری ککڑی یا کھیرے کو کاٹ کر پانی کے ابلتے ہوئے برتن میں ڈالیں، کھیرے کے کیمیکلز اور غذائی اجزاء ابلتے ہوئے پانی کے ساتھ رد عمل ظاہر کریں گے اور بھاپ میں چھوڑیں گے، جس سے ایک آرام دہ اور پرسکون مہک پیدا ہو گی جس میں دباؤ کو کم کرنے کے لیے مفید ہے۔ مائیں اور کالج کے طلبہ فائنل امتحانات کے سے پہلے یہ کر سکتے ہیں لیکن مشاورت کے بعد۔

10. آپ نے لنچ ختم کیا ہے اور محسوس کر رہے ہیں کہ آپ کے پاس گم یا پودینہ نہیں ہے؟ کھیرے کا ایک ٹکڑا لیں اور اسے منہ کی چھت پر 30 سیکنڈ تک اپنی زبان سے دبائیں تاکہ سانس کی بدبو ختم ہو جائے، فائٹو کیمیکلز آپ کے منہ میں

موجود بیکٹریا کو ختم کر دیں گے جو سانس کی بدبو کا باعث بنتے ہیں۔

11. اپنے نلکوں، سنکوں یا سٹینلیس سٹیل کو صاف کرنے کے لیے 'سبز' طریقہ تلاش کر رہے ہیں؟ کھیرے کا ایک ٹکڑا لیں اور اسے اس سطح پر رگڑیں جس کو آپ صاف کرنا چاہتے ہیں، نہ صرف یہ برسوں کے داغ کو دور کرے گا بلکہ چمک واپس لائے گا اور یہ لکیریں بھی نہیں چھوڑے گا اور صاف کرتے وقت آپ کی انگلیوں یا ناخنوں کو نقصان نہیں پہنچائے گا۔

12. پین سے آپ نے کچھ لکھا اور غلط ہوگیا؟ کھیرے کے باہر کا حصہ لیں اور آہستہ آہستہ قلم کی تحریر کو مٹانے کے لیے استعمال کریں، کریون اور مارکر پر بھی بہت اچھا کام کرتا ہے جو بچوں نے دیواروں کو سجانے کے لیے استعمال کیا ہے۔

😊کیا آپ نے بھی کبھی کھیرے کا کوئی عجوبہ تجربہ کیا؟